

嘉義縣國小健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組 二年級教學活動設計

教學主題		睡睡平安	
領域/科目	健康與體育/健康教育	教學設計者	平林國小教師 劉 綺、吳淑惠、簡慧綾 董淑連、林素媚、黃君境
教學班級	二年級	教學時間	共 3 節， <u>120</u> 分鐘
設計理念	根據美國睡眠醫學學會（American Academy of Sleep Medicine）在 2016 年發佈了一份兒童與青少年睡眠指南，其中建議 6 歲至 12 歲兒童每天睡眠時間為 9 小時至 12 小時。這份指南是由睡眠醫學專家與醫學研究人員共同擬訂的，並獲得美國小兒科學會（American Academy of Pediatrics）的支持。 睡眠對兒童的身心健康、認知表現與大腦功能有重要的影響。一項持續追蹤兩年的大型樣本研究發現，睡眠不足的兒童相較於睡眠充足的兒童，行為問題、神經認知和心理健康評測表現較差，大腦中負責注意力、記憶及衝動控制的腦區較小。因此，師長應該協助孩子建立穩定且充足的睡眠作息，並避免使用電子產品或其他可能干擾睡眠品質的因素。 由此可知，充足睡眠對孩子的身心成長非常重要，因此我們設計此遊戲化的課程，培養小朋友每天睡眠九小時以上的習慣。課程將結合故事繪本、活動遊戲、影片和學習單，創造一個引人入勝的學習情境。 透過真實情境和繪本故事，孩子們將探索睡眠的重要性和良好睡眠習慣；在遊戲中，他們將學習如何創造良好的睡眠環境和培養健康的睡前習慣。 學習單將提供體驗互動和鞏固知識的機會。透過課程的學習與體驗，我們希望孩子們能夠享受到睡眠的奇幻之旅，並建立健康的睡眠習慣，以促進他們的身心健康和學習成就。		
設 計 依 據			
學習重點	學習表現	1a-I-1 認識基本的健康常識 2a-I-1 發覺影響健康的生活態度與行為。 2b-I-2 願意養成個人健康習慣。 3a-I-2 能於引導下，於生活中操作簡易的健康技能。 4a-I-2 個人對健康的自我覺察與行為表現。	領域核心素養 健體-E-A2 具備探索身體活動與健康生活問題的思考能力，並透過體驗與實踐，處理日常生活中運動與健康的問題。 健體-E-B1 具備運用體育與健康之相關符號知能，能以同理心應用在生活中的運動、保健與人際溝通上。 健體-E-C1 具備生活中有關運動與健康的道德知識與是非判斷能力，理解並遵守相關的道德規範，培養公民意識，關懷社會。
	學習內容	Fb-I-1 個人對健康的自我覺察與行為表現。	

議題 融入	實質內涵	家庭教育 家 E13 良好家庭生活習慣
	所融入之單元	單元三
與其他領域/科目的連結		健康與體育單元一健康習慣真重要
學 習 目 標		生活技能指標
單元一：睏睏星球的祕密 1. 認識健康的生活作息和睡眠時間。 2. 覺察與分享每天睡眠八小時對健康的重要性。		自我覺察、批判思考
單元二：打造好眠基地 1. 討論促進睡眠的具體方式。 2. 在老師的引導下，調整居家的睡眠空間。 3. 體驗不同的助眠活動。		自我覺察、批判思考、解決問題
單元三：久久睡眠 1. 規劃自己的一天作息與睡眠時間表。 2. 利用生理時鐘圖表，紀錄睡眠行為。 3. 確實執行睡眠時間表後，與同儕分享自己身心靈的改變。		自我覺察、目標設定、自我監控

教學模組設計架構

教學主題

睡睡平安

學習目標

1. 認識健康的生活作息和睡眠時間。
2. 覺察與分享每天睡眠八小時對健康的重要性。

1. 討論促進睡眠的具體方式。
2. 在老師的引導下，調整居家的睡眠寢具和空間。
3. 聆聽欣賞不同的助眠音樂。

1. 探索與體驗各式各樣的睡眠促進活動。
2. 利用生理時鐘表，紀錄一天的作息和睡眠時間。
3. 確實執行睡眠時間表後，與同儕分享自己心靈的改變。

時間

120 分鐘

單元名稱

睏睏星球
的祕密

打造好眠基地

久久睡眠

學習表現

1a- I -1

2b- I -2

3a- I -2

上課時間

40 分鐘

40 分鐘

40 分鐘

教學資源

繪本:遲到大王
專家學者
黃璫寧醫師健康
講座
世界睡眠日海報

IKEA 寢具照片
舒眠音樂

影片「睡眠指南」
睡眠促進遊戲影片
生理時鐘圖表

教學活動

活動一：遲到大王
活動二：睡眠醫師
活動三：愛睏星
睡眠日海報

活動一：我的眠
豆腐、眠豆皮和
眠花糖
活動二：舒眠音
樂會
活動三：睡眠空
間設計師

活動一：睡眠
指南
活動二：睡眠
促進遊戲
活動三：拯救
我的生理時鐘

生活技能

自我覺察、批判
思考

自我覺察、批判思
考、解決問題

自我覺察、目標
設定、自我監控

教學活動流程

生活技能	教學活動內容及實施方式	教學資源	時間	學習表現	學習評量
	-----第一節開始-----				
	單元一：睏睏星球的祕密 一、引起動機： 活動一：導讀「遲到大王」 遲到大王 書名：遲到大王 作者：約翰·柏林罕 出版社：上誼 出版日期：2008/09/05 	繪本 遲到大王	5	1a-I-1	認真 聆聽
自我 覺察	1. 教師講述遲到大王的故事，並將一張圖片展示在黑板上，圖片上有一個活潑的小孩，但他看起來很疲倦。 2. 或利用班上發生的真實情境，例如有小朋友遲到，太晚睡導致太晚起的狀況，討論此行為會如何影響小朋友的學習？ 3. 老師提問：你們認為這個小孩為什麼會看起來疲倦？ 4. 鼓勵學生討論：如果晚上沒有足夠的睡眠，會有哪些問題？ 5. 請學生發表意見，然後促使學生更進一步覺察睡眠對我們的身體和大腦的重要性。		5		踴躍 提問 與參 與討 論
批判 思考	二、發展活動： 活動二：睡眠醫師 訪問學校附近醫院療院所的醫師，若無法實際訪問醫師可以觀看黃琰寧醫師健康講座影片(2" 50-8" 50)，讓學生獲取睡眠的基本知識： 1. 睡眠是我們每天必須做的事情，就像吃飯一樣重要。 2. 睡眠有助於恢復我們的身體和大腦，讓我們在白天保持精力充沛。 3. 如果我們不足夠睡眠，我們可能會感到疲倦、無法專心和不舒服。 4. 睡眠不足可能會影響身體成長、大腦休息、免疫力降低等。 三、總結活動：	專家 學者 (講 座影 片)	20	2a-I-1	積極 參與 訪談

自我 覺察	活動三：愛睏星睡眠日海報 - 讓學生分組討論，根據訪問單或影片紀錄單的重點，繪製愛睏星睡眠日海報。 - 提醒學生海報的圖文必須包含： (1)建立規律睡眠習慣的重要 (2)每天晚上都要在相同的時間上床睡覺，並在早上相同的時間起床。 (3)睡眠不足對個人身心靈有哪些可能的影響。 【正向心理健康指標－樂眠】 -----第一節結束----- -----第二節開始-----		10		完成 海報
	單元二：打造好眠基地 一、引起動機 - 開始前，讓學生們回顧前一堂課的內容，強調每天應該睡 8 小時，並介紹一個舒適環境的重要性。 - 教師利用 I K E A 的網站展示舒適睡眠環境的樣貌，且搭配 IKEA 網站主題報導「打造深層睡眠的環境」說明和舒適睡眠有關的因素。 (1)提供身體和心理放鬆：一個無壓力和安靜的睡眠環境有助於減輕身體和心理的壓力，讓我們更容易入睡並保持良好的睡眠狀態。 (2)增進入睡和入睡的效率：一個適當的睡眠環境可以幫助我們更快地入睡，減少入睡時間和半夜醒來的次數，提高入睡的效率。 (3)創造良好的氛圍：溫度、光線和噪音等睡眠環境因素都可以影響我們的睡眠品質和舒適度。 (4)促進生物鐘的調整：良好的睡眠環境有助於調整我們的生物鐘，確保我們的睡眠-清醒節律保持正常，有助於我們在日常生活中的活力和效能。 因此，為了獲得良好的睡眠品質和健康，我們應該創造一個舒適、安靜、黑暗和適溫的睡眠環境。 【正向心理健康指標－樂眠】	I K E A 網站	10	2a-I-2	專心 聆聽
	二、發展活動： 活動一：我的眠豆腐、眠豆皮和棉花糖 教師提問：如何選擇合適的床墊和枕頭、調節房間溫度、減少噪音和光線干擾呢？ - 事先請學生和家長利用通訊軟體傳送學生使用的寢具照片，並請測量枕頭的高度、探究材質和軟硬？並分享睡覺時的感受？ - 請學生說一說有沒有陪伴自己睡覺的抱枕或玩偶？為什麼需要抱枕呢？ - 睡覺的時候有使用小夜燈嗎？ 教師歸納說明：	照片	17		上台 分享

批判 思考	1. 枕頭：選擇合適的枕頭能夠提供頸部和頭部的支撐，確保正確的睡姿和頸椎對齊。 2. 被子：被子在睡眠中提供舒適的覆蓋感，保持身體的溫暖。 3. 抱枕：抱枕是一種被放在腿間、擁抱的枕頭或娃娃，可以提供支撐、安全感和舒適感。 4. 燈光：晚上要關全黑睡覺，因為超過 10 流明就會讓褪黑激素下降；晚上使用的檯燈必須調整成更多的黃光跟降低流明。 學生討論自己的枕頭、被子、抱枕和燈光照明的合適性，是否能幫助放鬆身體，減輕壓力，有沒有需要調整改進的部分？			提出 改進 策略
	活動二：舒眠音樂會 當週午休睡覺時老師可以播放舒眠的音樂。 1. 請學生聆聽舒眠音樂入睡或是休息的體驗？ 2. 請學生說一說這一類型的音樂有什麼特色？ 3. 教師歸納和說明舒眠音樂的一些功用和如何選擇的建議： (1)放鬆身心：舒眠音樂通常具有緩慢節奏、柔和的旋律和自然聲音，如海浪聲、雨聲或鳥鳴等。 (2)促進入睡：選擇具有輕柔、平穩和重複性的音樂。 (3)延長深度睡眠：一些舒眠音樂包含低頻率的聲音，能夠平穩心跳、放鬆肌肉，並延長深度睡眠的時間，提高睡眠質量。 老師利用班級數位平板，教導學生可以根據自己的喜好，挑選適切的助眠音樂。	y o u t u b e 舒 眠音 樂	10	發表 想法 或感 受
解決 問題	三、總結活動： 活動三：睡眠空間設計師 請學生幫助愛睏星的設計師設計一間適合星球小朋友睡覺的房間，設計的元素必須包含我們課堂提到寢具和燈光調整，推薦適合的舒眠音樂，並請學生帶回家和爸爸媽媽一起完成任務。 ----- 第二節結束 ----- ----- 第三節開始 -----	學習 單	3	完成 學習 單
自我 覺察	單元三：久久睡眠 一、引起動機 活動一：睡眠指南 1. 與學生討論：前面二節課，我們已經知道睡眠的重要性，你們有沒有規律的睡眠習慣？如果沒有，該如何培養呢？詢問他們昨晚睡了多久的時間？ 2. 教師使用影片【生活小知識】你知道你要睡多少	影片	15	3a-I-2 4a-I-2 仔細 觀看 影片

目標設定	時間嗎？（1” 00-3” 15） 3. 展示不同年齡層睡眠時間建議，提醒學生，他們正處於成長階段，需要更多的睡眠時間，加上中午休息半小時，每天至少睡 8 小時。 二、發展活動： 活動二：睡眠促進遊戲 1. 除了睡眠空間的布置，其實睡覺也能有趣又富有想像力，教師準備一個睡眠促進遊戲的骰子，骰子上標示六種不同的活動，例如：做簡易伸展操(如下圖示)、唱歌、身體按摩、聽音樂、閱讀書籍、捲春捲（用條毛毯把孩子包起來）等。 2. 將學生分成小組，每組輪流擲骰子，當一個小組擲出骰子後，他們必須依照骰子上的活動，模擬這個活動，並分享體驗後的感受，這個活動如何有助於促進睡眠，其他小組可以提問或提供更多相關的家庭睡眠遊戲資訊。	自製骰子	20		積極參與活動
自我監控	三、總結活動： 活動三：拯救我的生理時鐘 教師分發拯救我的生理時鐘學習單給每個學生，請學生根據學習單上的提示，回家後和家人一起規劃和紀錄一週的生活作息和睡眠時間，並在一週後，跟全班分享實施的結果和感想。 【正向心理健康指標－樂眠】 -----第三節結束-----	學習單	5		完成學習單

教學 資源 與 媒材	單元一：睏睏星球的祕密 繪本：遲到大王 影片：黃璫寧醫師健康講座 https://www.youtube.com/watch?v=YPZkkybHK0I 世界睡眠日海報 單元二：打造好眠基地 IKEA 網站-打造深層睡眠的環境 https://www.ikea.com.tw/zh/online-hopping/complete-sleep y o u t u b e 舒眠音樂 單元三：久久睡眠 影片：你知道你要睡多少時間嗎？ https://www.youtube.com/watch?v=-WPcQWlsq98				
參考 資料 (例：參 考文獻、 相關網 站)	台灣睡眠醫學會 https://tssm.org.tw/index.php? 世界睡眠日 https://worldsleepday.org/ 台灣健康促進學校 https://hps.hphe.ntnu.edu.tw/ 生理時鐘決定一切：圓神出版				
附錄 (例：學 習單)	單元一學習單：愛睏星睡眠日海報 單元二學習單：睡眠空間設計師 單元三學習單：拯救我的生理時鐘				



健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組二年級教學活動

單元一學習單：愛睏星睡眠日海報

二年 班 姓名： _____

- 我的睡眠日海報主題聚焦在睡眠的哪一個議題（請打勾，可複選喔！）

☐ 提升記憶力	☐ 提升創造力
☐ 增強專注力	☐ 降低壓力
☐ 保持身體健康	☐ 保持健康的體重
☐ 生活得更好	☐ 其他：



家長簽名： _____

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組二年級教學活動

單元二學習單：睡眠空間設計師

二年 班 姓名：_____

- 帶領家人做做看睡眠遊戲？也可以問問家人的感覺喔！

我和家人進行的睡眠遊戲是：_____

遊戲怎麼進行呢？

遊戲後的感覺如何？

- 你的房間裡，有哪些是有助於睡眠的物件？請打勾。

☐ 枕頭

☐ 棉被

☐ 抱枕

☐ 玩偶

☐ 燈光調整

☐ 床墊

☐ 空氣清淨機

☐ 其他：

哪個物件你覺得要調整？為什麼？

我們選的舒眠歌曲是：

聽這首歌曲陪伴入睡的體驗如何？



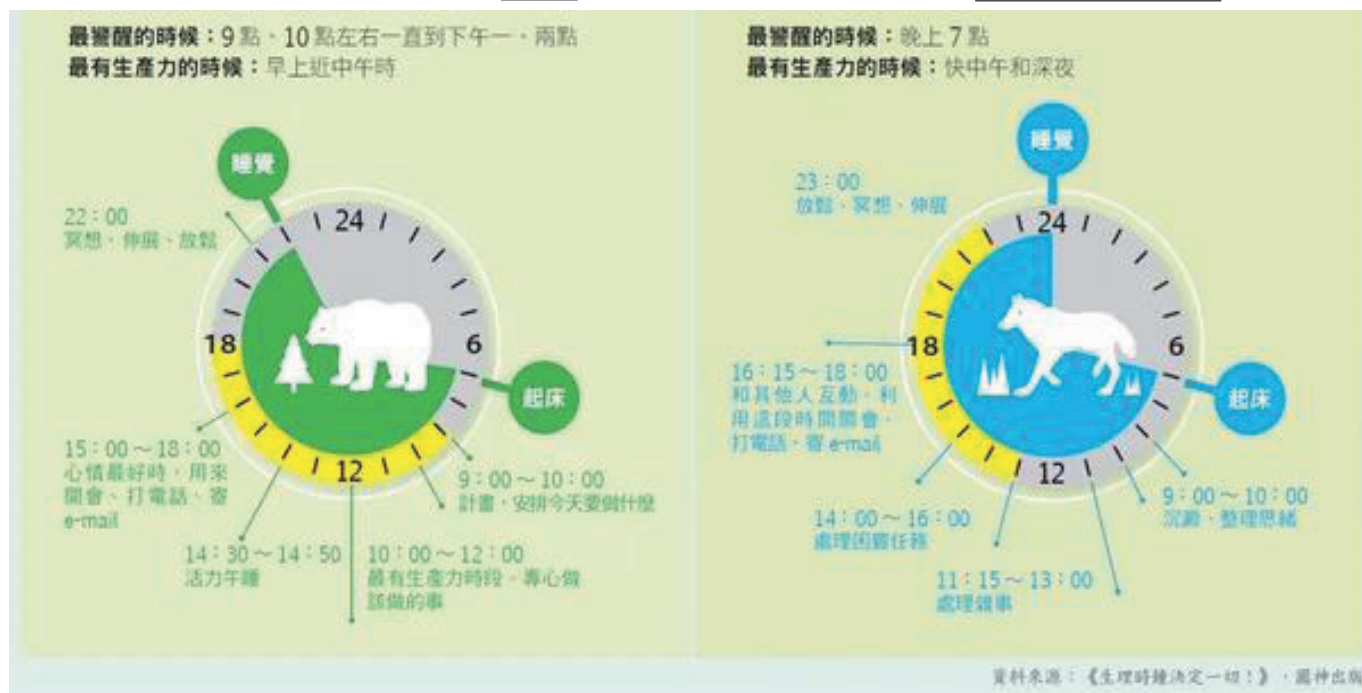
家長簽名：

健康體位融入生活技能素養導向課程教學模組二年級教學活動

單元三學習單：拯救我的生理時鐘

二年 班

姓名：



小朋友，請你參考上面的生理時鐘表，以小時為單位，畫出你這一週大概的作息，除了簡單寫上每個時段你做的事情和精神狀況；此外，請務必將睡眠的區段塗上藍色。

假日		週一～週五	
上午 下午	上午 下午		
根據作息時鐘的紀錄，你發現自己的睡眠時間有至少八小時嗎？如果沒有，需要如何調整？			



家長簽名：